# Sport i fizička aktivnost u izolaciji izazvanoj Corona virusom

Uvod:

Šta znamo o Corona virusu? Ono što treba da znamo jeste da je ovo novi virus te da se informacije i dokazi mogu mjenjati zbog stalnog istraživanja. Postoje neke vrste koronavirusa koje mogu uzrokovati respiratorne, a ponekad gastrointestinalne simptome. Respiratorna bolest može biti samo prehlada do upale pluća i kod većine su to blagi simptomi. Dok neke vrste virusa mogu uzrokovati tešku bolest što uključuje akutni respiratorni sindrom. Poznato nam je da virusi cirkulišu između životinja, a ponekad ti virusi mogu napraviti skok sa životinja na ljude. To nazivamo prelivanje i može biti posljedica niza faktora poput mutacije virusa ili pojačanog kontakta ljudi i životinja. To uključuje Sars –Cov koji je prvi put identifikovan u Kini 2003 god. i koji je prenesen preko Civet mačke i Mers –Cov koji se pojavio u Saudijskog Arabiji 2012.godine i koji je prenesen preko kamila. Dok se u Decembru 2019. godine u Kini pojavio klaster između grupe ljudi sa upalom pluća koji su bili povezani sa tržnicom morskih plodova i živih životinja u gradu Wuhan, ali vrsta životinje još uvijek nije poznata. Bolest se tako proširila od onih koju su bili zaraženi, prema članovima porodice i zdravstvenom osoblju. Trenutno je mnogo slučajeva i bolest se proširila unutar Kine, pa tako i u niz drugih zemalja. Corona je velika grupa virusa koja se sastoji od čistog genetskog materija okružena sa proteinskim šiljcima. Ima oblik krune, a kruna na latinskom je Corona i zato je ovaj virus dobio naziv Corona virus. Virus se može dijagnosticirat preko PCR testa ( Polimerase Chain Reaction) jer on prepoznaje virus na osnovu njegovog genetskog faktora. Dinamika prenošenja virusa tek treba da se utvrdi. Kod općih respiratornih virusa obično se prenosi kapljicama stvorenim kada zaražena osoba kašlje ili kihne. Ljudi koji su u najvećoj opasnosti od zaraze novim coronavirusom su osobe u bliskom kontaktu sa životinjama tj. radnici na tržištu živih životinja i oni koji se brinu o ljudima zaraženim virusom. Ono što je do sada poznato jeste da se može utvrditi niz simptoma, od blagih do teških. Može biti groznica, umor, suhi kašalj, dok ostali simptomi uključuju nedostatak daha, upalu grla, bolove u grudima. Virus COVID-19 na različite načine utječe na različite ljude. COVID-19 je respiratorna bolest i većini zaraženih će se razviti blagi do umjereni simptomi i oporaviti se bez posebnog liječenja. Dok ljudi koji imaju osnovna zdravstvena stanja i oni stariji od 60 godina imaju veći rizik od razvoja teške bolesti i smrti. U ovom trenutku nema specifičnih vakcina ili tretmana za COVID-19. Međutim, postoji mnogo kliničkih ispitivanja koja su u toku kako bi se ocijenilo moguće liječenje. Postoje brojni higijenski standardi koji se preporučuju radi zaštite od infekcije i daljnjeg širenja. Da bi spriječili infekciju i usporili prenos virusa treba da se redovno peru ruke sapunom i toplom vodom, rekrivaju usta, nos prilikom kašljanja ili kihanja medicinskim maskama ili fleksibilnim unutrašnjim dijelom lakta. Neophodno je održavati najmanje 1.5m udaljenosti između nas i drugih osoba, te kao najvažniju kariku u prevenciji širenja ovog virusa – ostati u kući.[[1]](#footnote-1)

Glavni dio:

Ovaj ostanak u kući, tj karantin može izazvati dodatni stres i dovesti do slabljenja mentalnog zdravlja pojedinca, a isto tako do oslabljenja našeg imuniteta. Veliki broj stanovništva ne vodi tzv “zdravi način života” što može dodatno uticati na oslabljenje našeg organizma i tijela što dovodi do raznih oboljenja. Naime, preduvijet za očuvanje zdravlja jeste redovna fizička aktivnost, uravnotežena ishrana i dobar san. Prije izolacije smo govorili kako nemamo vremena, i da se osjećamo tromo ili imamo problem sa tjelesnom težinom te da bi voljeli da postanemo aktivniji. Mnogi su gledali razne glumice, pjevačice na instagramu dok rade svoje trening rutine, te zatim jedu zdrave kuhane obroke od pomno biranih sastojaka te bili “ljubomorni” na njihov način života. Sada imamo vremena ali boravak kod kuće tokom dužeg perioda može predstavljati značajan izazov za ostati fizički aktivan. Međutim, iz svake situacije koju nam život donosi, pa tako i iz ove, potrebno je izvući nešto pozitivno ili kako izreka kaže: “Kad ti život da limune, ti napravi limunadu.”

A koji je to način koji će nam pomoći da iz ovog perioda izađemo kao pobjednici? Najprije je potrebno da se odupremo lošim navikama i nesvjesnom konzumiranju brze hrane, slatkiša, sokova i raznih vrsta grickalica. Imamo vremena da pripremimo sebi svaki obrok, priuštimo više sna i svakodnevnu fizičku aktivnost u kući, stanu ili dvorištu, što će na poslijetku sigurno imati pozitivan efekat i na naše psihičko zdravlje. Zatim, treba pokušati složiti svoj dnevni unos hrane sa posebnim osvrtom na namirnice koje jačaju imuni sistem. U cilju jačanja imuniteta potrebno je konzumirati namirnice koje su bogate : cinkom, bakrom, željezom, selenom, vitaminima A, B6, B12, C, D, E, antioksidantima, polifenolima, antocijanima, flavonoidima. Vitamini A, C, E se nalaze u jagodičastom voću ( jagoda, malina,kupina, borovnica, ribizle) i jednako su vrijedni svježi i smrznuti. C vitamina ima najviše u paprici, limunu, narandži, grejpu, mandarini, kupusu, kiselim salatama. Orašasto voće (orasi, lješnaci, bademi, pistacije) su oaza vitamina i minerala : A, C, E, linolne kiseline, omega 3 masnih kiselina, magnezija, fosfora, kalcija, željeza. Tradicionalne bosanskohercegovačke kuhinje su bogate varivima (kombinacije povrća sa crvenim mesom: punjene paprike, razne vrste dolmi, bamje, đuveč) što su mikro i makronutijenti. Isto tako ne treba zaboraviti mahunarke koje su bogate vitaminima i vlaknima, ribu: pastrmke, sardine, skušu, losos kojima unosimo vitamin D, omega 3, cink, magnezij, kalcij fosfor.[[2]](#footnote-2) Jako je bitno napomenuti da je za normalno funksionisanje organizma važno i da je sadržaj vode u tijelu konstantan. Jer kad pijemo dovoljno tečnosti možemo spriječiti dehidrataciju. Naša potreba za vodom zavisi od ravnoteže između unosa i gubitka tečnosti, a to zavisi od prehrane, tjelesne aktivnosti, vlažnosti zraka. Ono što sigurno čujemo svuda oko nas, a što nije na odmet spomenuti još jednom jeste da je neophodno smanjiti pušenje i alkoholna pića.

Nadalje, kada su u pitanju tjelesne aktivnosti i tehnike opuštanja kao vrijedni alati u poboljšanju našeg zdravlja, ovo je idealan trenutak za one koji nisu bili previše fizički aktivni da to postanu, a za one malo aktivnije da se upoznaju i sa benefitima vježbanja u kući, koji su mnogobrojni. Krenimo od one činjenice koja je svima najdraža, a to je da je vježbanje kod kuće besplatno. Zatim, trening u kući nam donosi određenu slobodu jer možemo raditi vježbe u bilo koje doba dana, kada god se osjećamo ugodno i raspoloženo za to. Nerijetko, “problem” sa teretanama je sigurno bio i čekanje na red za određenu spravu i gužvu u određenim periodima u toku dana. Neke osobe su se žalile i na činjenicu da se ne osjećaju ugodno u teretani ili na ulici prilikom trčanja jer imaju osjećaj “kao da ih neko promatra”, te se ne mogu dovoljno opustiti. U kući imamo mogućnost da se skoncentrišemo na svoj trening i na pravilno izvođenje naših vježbi. Ono što je sigurno svima najdraže kod izvođenja vježbi kući jeste što možemo pustiti svoju plejlistu na jačinu koju želimo, a sve to bez slušalica u ušima koje bi nam bespotrebno smetale. Sportski znanstvenik Lukas Klager je rekao : “ Trening u vlastita četiri zida dobra je opcija svima koji ne žele beskrajno dugo podizati utege. Trening vlastitom težinom razvija svijest o vlastitom tijelu jer se pritom moramo koncentrisati sami na sebe”. Za one koji imaju malu djecu u kući i koji ne znaju kako bi trening uz djecu izgledao, ovo je idealna prilika da pokušaju uključiti svoju djecu i partnera u aktivnost za cijelu porodicu, koja ne samo da će poboljšati prisnost i osjećaj zajedništva nego će stvoriti priliku da nauče svoju djecu kako da žive zdraviji život u godinama koje im predstoje. Ono što je dobro jeste to da nam je potrebna nikakva ili minimalna oprema, a uz malo mašte mogućnosti su beskrajne. Osobe koje su bile neaktivne trebaju početi sporije te zatim vremenom postepeno pojačavati nivo vježbanja. Postoje razni oblici fizičke aktivnosti, samo treba pronaći onu koja je najbolja za nas. Za početak je svakako dovoljna samo težina našeg tijela i jaka volja. Kasnije se mogu uključiti i bučice u vidu flašica vode, pa čak i nagomilani toaletni papir. Rad u vrtu, kućanski poslovi su također fizička aktivnost, a da bi pojačali intenzitet samo ih treba raditi snažnijim tempom. Stanite ili hodajte dok pričate na telefon, spustite se stepenicama umjesto lifta. Danas je challenge moderan, pa iskoristite i izazovite osobe na jednu ili više vježbi, razne vrste plesova itd, Bilo da ćete se opredjeliti za razno praćenje instagram challenge-a ili da ćete biti sami svoj kreator plana - bitno je ne dopustiti sebi da ležanje pred TV-om postane svakodnevnica, Stvorite sebi svakodnevne rutine kojima ćete se radovati svaki dan. što će garantovano svima biti zanimljivo i neće biti monotono. Ljubitelji timskih sportova mogu iskoristit i raditi na individualnim vježbama tog sporta. Bez mnogo buke i lomljena po kući moguće je u malom prostoru napraviti vježbe koordinacije, reakcije, tehnike, osjećaja, te skipova i skokova preko lopte, imitacije udaraca, a i uključivanja rada u dvoje gdje imitirani udarci mogu postat stvarni uz pomoć člana porodice.

Te naposljetku, treća karika za “zdrav život” je regulisan san. U ovom period kada većina nas ne mora ustajati rano da bi stigao na posao ili na fakultet, gubimo svoju rutinu. Jednu noć ostajemo budni do 3 ujutro, drugi dan ustanemo u 11, zatim opet navečer ne možemo zaspati te se vrtimo u krevetu po cijelu noć. Sljedeće jutro već ustajemo nervozni, depresivni, sa jakom glavoboljom, bolovima u tijelu itd. Mnoge studije su dokazale da su ljudi koji spavaju loše ili nedovoljno skloniji padu imuniteta, gubitku pamćenja, poremećajima u ishrani i kilaži. Jako je bitno pokušati zaspati prije ponoći jer se u tom period (dva sata prije ponoći) luči hormon rasta ili somatotropin koji ima ulogu u rastu organizma i regulaciji raznih metaboličkih procesa. Stručnjaci odraslim osobama preporučuju između 7 i 9 sati sna dnevno. Osobe koje su pod stresom imaju veću potrebu za snom. Bilo da spadate u skupinu koja se u ovim danima muči sa nedovoljnim spavanjem ili prevelikim, rješenje je sigurno u ponovnom polaganom ulaskom u rutinu spavanja. Ovo znači da je potrebno odrediti svaku noć idealno vrijeme za lijeganje u krevet (npr 23h), te shodno tome i ustajanje svako jutro u isto vrijeme ( npr 7-7:30h).

Zaključak:

Život za vrijeme korona virusa sigurno nije ni za koga lagan i puno je toga što smo morali promijeniti, čega smo se morali preko noći odreći kao i stvari koje smo morali naučiti. Ali ovo je trenutak kada je potrebno da svi svoje i zdravlje naših najbližih stavimo na prvo mjesto. U ovom radu su navedene neke činjenice, savjeti i ideje koje nam mogu pomoći da napravimo jedan novi, zdraviji stil života te da iz date situacije izvučemo najbolje što možemo. Fizička aktivnost je moguća svuda i u svakom trenutku, te uz malo volje u našem stanu ili kući možemo održavati svoju fizičku spremnost na željenom nivou.

Literatura:

1. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
2. <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers>
3. <https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>

1. 2020. [online] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=mOV1aBVYKGA> [Accessed 11 April 2020]. [↑](#footnote-ref-1)
2. Ppf.unsa.ba. 2020. *ISHRANA TOKOM PANDEMIJE COVID-19*. [online] Available at: <https://ppf.unsa.ba/clanak.php?ID=1061> [Accessed 11 April 2020]. [↑](#footnote-ref-2)